

FĂRĂ TABU

Buletin informativ

Nr. 11 (121), noiembrie 2011

Din cuprins:

Interviu cu
Terente Carp pag 3

Training avansat
Y-PEER pag 2



Lecție de viață. pag 2

Sunt tânăr și pot aduce
schimbarea. pag 4

Deci, salut! pag 4

Coșmarul
adolescenței pag 5



Descoperirile unui suflet
nomad pag 6

Întrebări și răspunsuri
cu educatorii
de la egal la egal .. pag 7

Anunțuri pag 8



Terente Carp - Alianța Studenților din Moldova:

Îndrumă, motivează, ghidează!

Terente, ești unul dintre cei mai cunoscuți tineri în rândul studenților și a activităților de voluntariat în ani de studenție, în special dacă vorbim despre Alianța Studenților din MD. Cum au început activitățile tale?

Totul a început din ultimii ani de liceu, pentru că până atunci aveam reputație de băiat bătaș, nedisciplinat și cu peripeții. În fine din motive personale trecusem în clasa paralela, schimbul de mediu m-a făcut să încep multe de la zero, m-a făcut să îmi recapăt încrederea în propriile forțe și să observ propriile mici realizări. Inițial am devenit membru activ în clubul de dezbateri al liceului, după care am în calitate de voluntar cu alți prieteni am realizat un film despre persoanele HIV pozitive. În primul an de facultate am fost ales în calitate de vice-

președinte al senatului studentesc al ASEM, iar mai târziu am devenit președinte. Colaborarea cu Alianța Studenților am început-o în 2008. Aș putea afirma că am 7 ani experiența de voluntariat în spațe și în calitate de lider de tineret 5 ani.

Ce a marcat în mod special viața ta de student și ce anume a făcut anii tăi de studenție mai deosebiți decât a altora?

Evident, activismul studentesc. Și îndemn pe toți să-mi urmeze exemplu, fără remușcări și modestie. Viața de activist nu numai că mi-a dezvoltat aptitudini practice, dar m-a înzestrat cu o sumedenie de relații utile, călătorii în jurul lumii și m-a ajutat chiar mai mult decât facultatea propriu-zis. Mai mult decât atât senzația de împlinire vis-a-vis de ceea ce fac

este asemănătoare cu dragostea – cu alte cuvinte e ca și cum ai fi îndrăgostit și zi și noapte, atunci când te regăsești în ceea ce faci.

Ce părere ai despre activitățile de voluntariat în RM și cum crezi sunt aceste necesare unui tânăr modern?

Sunt indispensabile pentru un tânăr, fie modern, fie conservator – nu are importanță. Am să dau un scurt exemplu: noi toți ne plângem că statul nu face nimic, structurile guvernamentale nu sunt competente, ca nu putem alege un președinte, că există corupție, trafic de influență etc. În fine, cu toții știm că nimeni nu o să ne asigure nimic, atunci apare întrebarea la ce bun să așteptăm ca cineva să vină cu soluția? Dacă nu îți place groapa din fața blocului ia o căldare cu pietre și

Training avansat Y-PEER

V-ați imaginat vreodată o familie formată dintr-un președinte de țară, un șomer și o persoană HIV pozitivă? Sau un prim ministru al cărui fiu utilizează droguri sau substanțe toxice?

Toate acestea nu le vedem în viața cotidiană, în schimb acest lucru a fost posibil la trainingul avansat „Sănătatea reproductivă și formarea comportamentului sigur. Dezvoltarea abilităților de coordonare a activităților Y-PEER” desfășurat la Vadul lui Vodă în perioada 31 octombrie - 5 noiembrie. Cursul de instruire a fost organizat de Rețeaua Educatorilor de la Egal la Egal Y-PEER și a întrunit 28 de membri ai acestei rețele care s-au manifestat activ și au organizat sau au participat la diverse activități ale rețelei.

De fapt este vorba de un training de amploare care include două subiecte de bază. În prima parte tinerii au consolidat cunoștințele în domeniul sănătății și a drepturilor reproductive, precum și în domeniul comportamentului sigur. Pornind de la problemele esențiale ale adolescenților până la cele mai vaste cunoștințe în ceea ce ține de Infecțiile cu Transmitere Sexuală (ITS) și HIV/SIDA. Mesajul principal a reflectat faptul că toate ITS, inclusiv și HIV/SIDA pot fi prevenite, iar noi, educatorii de la egal la egal, trebuie să promovăm aceste metode de prevenire.

În a doua parte a trainingului, liderii Y-PEER au fost instruiți în ceea ce ține de însăși rețeaua Y-PEER. De la istoricul

rețelei până la scopul și impactul acesteia. În același context tinerii educatori au format structura rețelei, responsabilitățile fiind divizate pe domenii și au alcătuit programul de activități Y-PEER pentru anul 2012.

În cadrul trainingului liderii Y-PEER au avut parte de energizante pe măsură, activități în grup, jocuri de rol, prezentări media, toate organizate de formatorii **Natalia Zarbailov**, profesor asociat la Universitatea de Stat de Medicină „Nicolae Testemițianu” și **Anna Susarenco**, coordonator Y-PEER.

La încheierea stagiului de instruire, tinerii au primit certificate prin care se confirmă că au absolvit cu succes cursul de instruire și oficial sunt coordonatori Y-PEER și au o responsabilitate sporită, ei fiind cei care asigură nemijlocit dezvoltarea rețelei. În același context, **Natalia Cojohari**, reprezentant UNFPA a declarat ca anume noi, liderii Y-PEER, suntem cei ce vom promova modul sănătos de viață și vom asigura formarea unei generații informate și protejate.

*Radu Artiom
Focal Point Mass Media
Y-PEER Moldova*



• LECȚIE DE VIAȚĂ •

Autor necunoscut

În prima zi de facultate, profesorul ni s-a prezentat și ne-a dat drept sarcină să facem cunoștință cu cineva necunoscut. M-am ridicat să mă uit în jur și atunci o mână fragilă îmi atinse umărul. Când m-am întors, am văzut o bătrânică mărunță, cu chipul brăzdat de riduri, care mă privea cu un zâmbet ce îi lumina întreaga față. Spuse: - Bună, frumosule! Mă numesc Rose. Am 86 de ani. Pot să te îmbrățișez? Am izbucnit în râs și, după acceptul meu, mă strânse în brațe cu putere.

- Ce cauți la universitate la vârsta asta fragedă și inocentă? am întrebat.

- Vreau să găsesc un bărbat bogat, să mă căsătoresc, să mă stabilesc la casa mea, să fac niște copii, răspuse ea zâmbind.

- Hai să lăsăm gluma, am reluat. Eram foarte curios să aflu ce o motivase să abordeze acest gen de provocare la vârsta ei.

- Dintotdeauna mi-am dorit să merg la universitate și acum mi se îndeplinește visul, îmi spuse.

După curs, ne-am dus la bufetul studentesc și am băut un milkshake de ciocolată.

Ne-am împrietinit pe loc. Timp de trei luni, zilnic, după ore, plecam împreună și stăteam de vorbă neconținut. Eram de-a

dreptul fascinat să îi ascult acestei "mașinării a timpului" confesiunile atât de bogate în înțelepciune și experiență. De-a lungul anului, Rose a devenit "mascota" campusului și se împrietenea cu ușurință cu toată lumea, oriunde s-ar fi dus. Îi plăcea să se pună la patru ace și să se lăfăie în atenția pe care i-o acorda toată lumea în jur. Și se bucura de fiecare clipă. La sfârșitul semestrului am invitat-o pe Rose să țină un discurs la banchetul fotbalistilor. Îmi vor rămâne mereu în minte învățăturile ei. A fost prezentată și a pornit spre tribună. Când a început discursul ei pregătit de acasă, scăpă trei dintre cele cinci cartonașe pe care își notase ce voia să spună. Deranjată și stânjenită, se aplecă spre microfon și spuse pur și simplu:

- Îmi pare rău că sunt atât de neîndemânică. N-am să reușesc să mai pun în ordine cartonașele astea, așa că am să vă spun ceea ce știu. Noi am râs și ea tuși ca să-și dreagă glasul. Continuă:

- Nu încetăm să ne jucăm pentru că îmbătrânim. Îmbătrânim pentru că încetăm să ne jucăm. Există numai patru secrete pentru a te menține tânăr, a fi fericit și a deveni un om de succes. Trebuie să râzi și să guști umorul fiecărei zile. Trebuie să ai

un vis. Atunci când rămâi fără vise, mori. Suntem înconjurați de oameni morți și nici nu ne dăm seama. E o mare diferență între a îmbătrâni și a evolua. Dacă ai 19 ani și stai în pat, inert, timp de un an, fără să faci un lucru productiv, vei împlini 20 de ani. Dacă am 87 de ani și zac în pat, timp de un an, fără să fac nimic voi împlini 88. Toată lumea îmbătrânește. Nu e nevoie de talent sau pricepere. Ideea e să evoluezi, identificând mereu oportunitățile care se ascund în inima schimbării. Nu regreta nimic. Cei care sunt deja bătrâni nu regretă ceea ce au făcut, ci mai degrabă ceea ce nu au făcut. Numai cei care au regrete se tem de moarte. Și-a încheiat discursul cântând cu avânt "Trandafirul". Ne-a încurajat să îi studiem versurile și să le punem în practică în viața cotidiană. Rose și-a luat diploma pe care o dorește atâția ani. La o săptămână după absolvire, Rose s-a stins pe tăcute în somn. Peste 2000 de studenți au fost alături de cea care le-a demonstrat că nu e niciodată prea târziu să fii ceea ce vrei să fii. Și nu uitați: nu poți alege să îmbătrânești sau nu; dar poți alege să evoluezi. Să-ți păstrezi simțul umorului la orice vârstă pare să fie rețeta perfectă unei. Poți alege și tu!

Rubrică îngrijită de Elena Cechină

▶ astup-o! Dacă nu îți place ca studenții nu sunt activi, nu sunt motivați, îndrumă-i, motivează-i, ghidează-i, de la tine începe schimbarea!

Ce te-a motivat pe tine să te implicii în activități de voluntariat și cum acestea au contribuit la dezvoltarea ta profesională?

Aveam 13 ani și vorbeam cu prietenul meu cel mai bun, care astăzi e emigrat în SUA și îi spuneam „vreau să fac ceva pentru țara mea – căci e cel mai scump ce am, mai ales ca trăiesc doar o singură viață și nu vreau s-o pierd pe fleacuri”. Atunci, dânsul mi-a spus ai să îți schimbi părerea, ai sa te dezamăgești. La 16 ani am reevaluat încă odată situația, la 20 iarăși, astăzi am 23 – au trecut 10 ani și nimic nu s-a schimbat. Mă simt împlinit contribuind la dezvoltarea tinerilor cu care împărtășesc același pământ, limba, cultura.

Cât despre planul profesional - simplu, la câte activități practice și confruntări propriu-zise am avut cu actele normative, contabilitatea, fiscalul, propuneri de proiecte (care sunt ca structura aceleiași business-planuri), astăzi pot liber practica antreprenoriatul. La fel de importante fiind și sutele de relații pe care le am. Doar facultatea nu o sa te învețe niciodată atât de multe lucruri.

În ce domeniu te vezi implicat profesional în timpul apropiat?

Politic.

Care sunt calitățile pe care crezi că trebuie să le posede un tânăr pentru a se încadra cu ușurință în câmpul muncii?

Eu pun accentul pe calitățile personale, alea profesionale le cultivi, dar dacă ai o personalitate dificilă este foarte greu să te încadrezi în câmpul muncii. De aia în primul rând trebuie să crezi în ceea ce faci, să fii disciplinat (tinerii azi sunt extrem de slabi de caracter și lipsiți de dis-



Nume și Prenume: Carp Terente
Anul și data nașterii: 01.XI.1988
Localitatea de origine: Chișinău
Semn zodiacal: Scorpion
Cartea preferată: „Funky Business”
Studii: Licența Finanțe,
 masterat în Business Internațional
Motto: CONFIDENCE!
Ești implicat într-o relație? Nu.

ciplină), să fie perseverenți (pentru ca toți renunță exact din momentul ce se confruntă cu primul obstacol), să fie calculați (una din frazele mele preferate: „sunt mereu cel puțin cu un pas înainte, cel puțin”, și cel mai important să înveți să anticipezi și să planifici.

Care a fost secretul succesului tău și ce te-a ajutat cel mai mult? Cine au fost oameni care te-au susținut și te-au încurajat?

Aici chiar e dramatic, nu am fost susținut nici de prieteni, nici de părinți, ba mai mult decât atât mi s-a spus ca irosesc timpul meu pe lucruri nereserioase. Astăzi situația e diferită și mă mândresc cu asta. Secretul succesului meu e simplu, pe lângă faptul ca sunt lider de tineret mai am și două joburi, unul full time altul part time. Toți mă întrebă cum reușesc să combin activismul cu doua joburi și două facul-

tăți – simplu, toate joburile, activitățile și facultățile sunt strâns legate între ele, e simplu când te învârti în același ceaur (domeniu de activitate, nișa etc.). Un an în urmă încercasem să le îmbin pe toate cu un post de muncă într-o companie de audit dar nu mi-a reușit, decalajul dintre sectoarele activităților era prea mare.

Ca orice tânăr a secolului XXI bănuim că ai și călătorit mult. Ți place să călătorești? Care țară te-a impresionat cel mai mult și de ce?

În linii generale îmi plac toate țările cu arhitectura veche gen Cehia, Germania, Olanda, dar cel mai mult m-a impresionat Olanda. A fost o experiență plăcută în Amsterdam. Pe plan profesional îmi plac țările arabe și cele asiatice, pentru că sunt țări de caracter, sunt organizați, puternici, înțelepți și disciplinați, ar trebui să luăm exemplul.

Cine sunt prietenii tăi și cât de mult contează prietenia pentru tine?

În general sunt mereu înconjurat de mulți oameni, dar am șase oameni apropiați. Pentru mine prietenii sunt cei pentru care pot să donez propriile organe și știu că ei vor face la fel pentru mine.

Ce rol are familia în viața ta, cât de mult timp oferi celor dragi și cum îți vezi viitoarea ta familie?

Familia mea sunt părinții mei, nu cred ca am sa găsesc o soție la fel cum e mama mea de aia nu vreau să mă gândesc, încă, la viitoarea familie.

Care este mesajul cu care vii către tinerii noștri?

Mesajul meu e simplu, poți în continuare să aștepti părinții să te întrețină cu bani câștigați în Italia, să o faci pe deșteptul la o halbă de bere, să te plângi în continuare că în Moldova oamenii au mentalitate învechită și suntem săraci, dar așa nimic nu se va schimba. Schimbarea începe de la fiecare în parte.

Întrebări Fără Tabu:

La ce vârstă ai avut prima experiență sexuală? Cum a fost?

17, a fost SUPER!

Ce părere ai despre egalitatea gender și cum vezi femeia în societatea noastră?

Acesta este un subiect asupra căruia aș putea scrie zeci de volume, nu cred în egalitate gender. După părerea mea bărbatul e bărbat și e bine să aibă șarm în brutalitatea sa. Femeia e bine să fie o

zână Greacă, cu petale de trandafir în jurul ei și cu părul în vânt.

Astăzi femeia încearcă să fac meserii ale bărbaților, nu bărbații au vrut femeia să fie mai slabă sau mai nu știu cum - natura a vrut. Femeia e buna pentru un gen de activități bărbatul pentru alt gen de activități.

Știi să gătești?

Nu am încotro, sigur că știu. Dar când voi fi căsătorit nu am de gând să continui practica.

De ce crezi ca are nevoie un cuplu pentru a forma o familie sănătoasă?

Încredere, respect reciproc, experiență și răbdare, dragostea adevărată apare cu timpul ca rezultat al faptelor dar nu emoțiilor.

Crezi ca este importantă educația sexuală pentru tineri?

Absolut necesară.

Câți copii îți dorești?

Vreau 4 baieti, dacă voi avea și fete n-am să mă opresc până nu am 4 băieți.

Sunt tânăr și pot aduce schimbarea

Suntem cu toții obișnuiți să trăim într-o lume care depinde întotdeauna de ALTCINEVA sau de ALTCEVA. Și toată lumea are idei, toată lumea știe că vrea ceva de la viață, dar nimeni nu face nimic. Toți ne lăsăm conduși mai mult sau mai puțin. Ne este frică să luăm atitudine. Oare de ce?! Ce-ar fi să ne hotărâm într-o zi (și de ce într-o zi și nu chiar azi?) să trăim pentru noi, să facem și pentru noi ceva. Chiar și un lucru aparent neînsemnat, dar care să fie important pentru sufletul nostru.

Sunt sigură că și asta, printre altele, înseamnă spiritul „Adolescentul”. Noi suntem cei care putem schimba ceva. Noi suntem la vârsta la care încă mai avem curajul să ne exprimăm. Noi putem fi altfel. Noi putem reprezenta ceva. Mulți văd tinerețea, dragostea, frumusețea vieții prin ochii noștri. Atunci, să fim noi mesagerii acestor idealuri. Trebuie să avem curajul necesar. Trebuie să fim noi înșine, și atât. Haideți să fim așa cum vârsta noastră ne îmbie să fim: nebuni, dacă vreți... romantici, ambițioși sau melancolici. Puși pe șotii și, în același timp, sufletul societății în care trăim. Viața este minunată. Trebuie doar să vezi lucrurile bune din ea. Unii și-ar dori să mai fie ca noi, haideți să profităm.

Una din prioritățile prezentului ar trebui să fie situația tineretului și măsurile ce se impun pentru rezolvarea problemelor tineretului. O națiune nu se poate preocupa de viitorul ei fără să își educe tineretul, care de fapt reprezintă viitorul. Tinerii din ziua de azi au preocupări din ce în ce mai variate. Unii dintre ei practică sportul, alții sunt pasionați de lectură, excursii sau pur și simplu ascultă muzică. O parte din ei practică voluntariatul, care, pentru fiecare este un motiv de a se promova, de a înțelege problemele comunității în care trăiește, de a face tranziția

spre o nouă viață. În ciuda situațiilor foarte diferite, tinerii împărtășesc valori și dificultăți asemănătoare, iar deseori vorbesc într-o singură voce: ei își doresc vise și așteptări împlinite. Nu contează prin ce modalitate, inumană să nu fie, important este ca vocea tinerilor să răzbătă și să convingă în lupta cu problemele cu care se confruntă tinerii. Astfel, viitorul nostru prosper este imposibil fără participarea tinerilor la procesul de luare a deciziilor. Tinerii trebuie să deprindă posibilitățile și modalitățile necesare de a participa real la făurirea propriului lor viitor. Ei trebuie să se implice mai mult și să utilizeze toate oportunitățile posibile, doar în așa fel tinerii vor contribui la o schimbare!

Ioana Pancu, Jurnalist Y-PEER Moldova

Deci, salut!

21 noiembrie este cunoscută drept Ziua Mondială a Salutului.



Inițiată de frații Brian și Michael McCormack din Omaha, Nebraska în 1973. Ziua e un răspuns la conflictul dintre Israel și Egipt din toamna aceluiași an, fiind un îndemn la pace în întreaga lume. Astăzi, Ziua Mondială a Salutului e recunoscută în 180 de țări.

Iar acum, să trecem în revistă niște reguli simple ce țin de salut:

- Codul bunelor maniere, prea ignorat uneori, ne spune simplu că dacă intrăm primii într-o încăpere, oricare ar fi ea, ascensor, magazin, sală de așteptare, trebuie să salutăm, iar ceilalți trebuie să răspundă la salut.
- Dacă întâlnim pe cineva cunoscut, aflat într-un grup, îi salutăm pe toți, iar cei care însoțesc persoana respectivă trebuie să dea la rândul lor bună ziua.
- Un domn va saluta primul o femeie indiferent dacă aceasta este mai tânără ca el. Însă, o femeie mai tânără va saluta întotdeauna o femeie mai în vârstă.
- Chiar dacă suntem salutați din greșeală de cineva este frumos să nu rămânem impasibili și să-i răspundem.



Coșmarul adolescenței

Acneea este o afecțiune a epidermei apărută ca urmare a unei hipersecreții a glandelor sebacee și este caracterizată prin puncte negre, puncte albe sau coșuri care apar la suprafața pielii. În acest număr discutăm despre acnee cu Dna Cazacu Jaclina, medic dermatolog.

De ce apare acneea?

Acneea juvenilă este o dermatoză cronică, care apare în special la adolescenți și la adulții tineri. Des erupția dispare la maturizare, dar în 2 % de cazuri persistă pe parcursul vieții. Aceasta se manifestă prin comedoane, papule roșii și dureroase, la suprafața cărora apar pustule. Acneea se localizează la nivelul feței în 90%, la nivelul spatelui în 60 %, la nivelul toracelui anterior în 15 %.

Una din cauzele acneei este factorul genetic. Dacă ambii părinți au avut acnee, șansa copilului de a face acnee la pubertate este de 60 %. A doua cauză este hipersecreția sebacee, care duce la formarea comedoanelor sub influența hormonilor sexuali masculini. Sub acțiunea hormonilor, glandele sebacee se măresc, duc la dilatarea porilor pe față, iar în ducturile glandelor se formează o masa de keratoza. Fenomenul

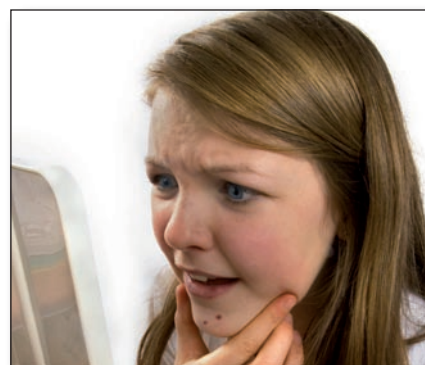
este urmat de o retenție de sebum. Glanda continuă să funcționeze, și se produce o acumulare în exces de sebum. Aceste glande sunt un mediu favorabil pentru bacterii. Încă un factor favorizant este transpirația abundentă, stresul, produsele cosmetice ce conțin compuși comedogeni.

Este spargerea coșurilor o metodă eficientă?

Strivirea sau stoarcerea coșurilor nu este recomandată, deoarece în timpul stoarcerii bacteriile sunt împinse în profunzimea epidermei, și astfel porțiunea de piele din jurul leziunii devine mai sensibilă și mai predispusă iritațiilor. Adeseori după strivire rămân cicatrice roșii sau maronii, care persistă timp de câteva luni, uneori sunt chiar permanente.

Cum te poți trata?

Tratamentul acneei are șanse mari de reușită, dacă se realizează atât local, cât și general. Medicul dermatolog definește și stabilește strategia terapeutică. Pielea cu tendință acneică trebuie atent îngrijită și tratată cu perseverență. Se recomandă spălarea feței de 2 ori pe zi, produsele de toaletă trebuie să fie delicate, fără alcool sau săpun, pentru că acestea usucă pielea. Există un mit conform căruia cu cât se spăla mai mult fața, cu atât mai puțin se manifestă acneea. Dimpotrivă, spălutul zilnic ajută la înlăturarea celulelor moarte de la suprafața epidermei, dar excesul de apă și săpun, precum și mișcările prea viguroase pot avea drept consecințe uscarea pielii și apariția iritațiilor, ceea ce ar putea duce la agravarea acneei.



Lată câteva sfaturi utile:

- Se evită produsele pe eticheta cărora se menționează „exclusiv pe bază de plante”, deoarece aceste produse pot bloca porii și pot stimula acneea.
- Machiajul nu este interzis, important este ca produsele respective să fie hipoalergice și să aibă o textură blândă, în funcție de ten.
- Supraalimentația joacă un rol important în agravarea acneei, se reduce consumul de dulciuri, excitante ca cafeaua, alcoolul, făinoasele, pâinea, cartofii
- Se evită expunerea la vânt, frig, căldura și soare. Conform unui alt mit bronzul contribuie la atenuarea și dispariția acneei. Chiar dacă bronzul maschează temporar semnele specifice acneei, nu există nici o dovadă că bronzul este echivalent tratamentului. Dimpotrivă, persoanele cu acnee care se bronzază, risca să se confrunte cu uscarea și descuamarea epidermei.

Autor Mihaela Mustea, membru Y-PEER



Descoperirile unui suflet nomad

În acea zi se deșteptase în mine un suflet nomad... Pierdusem oarecum răbojul timpului și doream al naibii de mult să hoinăresc într-o lume total deplasată de orice dimensiuni considerate normale. Doream să dau de-o cărare oarecum sinuoasă, la fel cum sunt în mare și oamenii, o cărare la capătul căreia aș fi fost totuși fericită să descoper ceva nou și inedit.

În acea dimineață str. Ștefan cel Mare a orașului Leova încă-și dormea alerta. Frigul, pătrunzând pînă la oase, îmi mușca obrazii amar de livizi încît simții o cumplită amețeală, jucîndu-mi în creieri. Toamnă tîrzie, oameni accelerați și...alți oameni – oameni care pictează curcubeul. Cei din urmă mă strigară din agonia visului și mă pomenii cu mine în centrul unei odăi care inspira armonie și ... căldură, multă căldură!

Mirosul plăcut de ceai fierbinte îmi inundă nările și reușii să percep o voce la fel de plăcută care-mi șopti: „Ți-e mai bine?”. Încercai să schițezi un „DA” cît de cît convingător. Peste 10 minute nu mai vrui să plec de acolo. Aflai povestea lor...

Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor „ORHIDEEA” este o instituție care oferă servicii confidențiale și gratuite tinerilor din raionul Leova. O echipă de oameni cu gînduri și suflete nobile zi de zi

sunt la timpul și locul potrivit alături de cei care au într-adevăr nevoie. Problemele tinerilor sunt și problemele lor, dar și problemele voluntarilor acestui centru care organizează mese rotunde, training-uri și seminare de Informare, Educare și Comunicare în domeniul: HIV/SIDA, Hepatitelor virale, Tuberculozei, Drogurilor și Infecțiilor cu Transmitere Sexuală (ITS). Deasemenea în cadrul vizitelor ce le desfășoară prin instituțiile din raion abordează teme precum: Planificarea Familiei și Contracepției, Relațiile interpersonale, Conștiinței și Respectului de sine...

Discutînd cu reprezentanții acestui centru m-am cuprins și eu de energia lor. Vorbeau cu atîta satisfacție de munca înfaticabilă ce o fac încît pierdeai contactul cu tine, cu realitatea și deveneai un membru de-al lor(ce puțin aceasta-ți doreai să ajungi). Deasemenea mi-au comunicat că serviciile oferite la ginecolog, terapeut, dermatovenerolog, psiholog, asistent social țin de:

- Promovarea unui mod de viață sănătos;
- Educația pentru viața de familie, prevenirea unei sarcini nedorite, consultarea înainte de a concepe un copil, contracepția;
- Consultarea în pre- și post- test la HIV-infecție, ITS;
- Asistență socială în stare de viol, avort și în stare de criză;

- Asistență socială;
- Sănătate generală.

Deși activează din anul 2005 au reușit să adune în palmaresul lor succese demne de a fi luate în seamnă. În doar cîteva ore pe zi(luni-vineri: 15:30 – 18:30 și sîmbătă: 10:00 – 13:00) trezesc zîmbete fericite pe fețele a zeci, sute deja, de tineri. Venind permanent cu mesajul „Suntem alături de tine” m-au îndemnat și pe mine (la fel cum o fac de fiecare dată și cu alții): „Alege să fii sănătos/sănătoasă! Dacă ai necesitate de a fi susținut, ascultat, ajutat – apelează la colaboratorii și voluntarii Centrului de Sănătate Prietenos Tinerilor ORHIDEEA”.

Acea zi pentru mine a devenit una realizată, fericită, însemnată în răbojul timpului ce-l regăsisem în final. Ieșind în stradă, un soare strălucitor îmi mîngîia obrazii plini de viață și mă simțeam fericită pînă-n vîrfurile unghiilor. De ce?

Realizasem un lucru foarte important în decursul acestei conversații:în timp ce mie îmi înghețau degetele de la mîini, altora le ardeau inimile de durere, în timp ce eu profitam de liniștea cîtorva ore de weekend, alții înebuneau de zgomotul unor evenimente nefaste. Și doar conștientizîndu-ne bogăția sufletului, putem să lichidăm sărăcia gîndului!

*Nicoleta Iftodi, eleva clasei a XI-a „UM”,
Liceul Academiei de Științe a Moldovei*



Întrebări și răspunsuri cu educatorii de la egal la egal



Anticoncepționalele pot mări colesterolul?

Alina, 18 ani

Da, dacă îți faci analize de sânge în timp ce iei pilula este posibil să observi că ai colesterolul total, dar și trigliceridele ușor mărite. Nu uita să-i spui medicului că iei anticoncepționale. Acest efect nu îți amenință sănătatea și este temporar. Când oprești utilizarea contraceptivelor, colesterolul ar trebui să scadă.

Anticoncepționalele pot mări tensiunea arterială?

Ecaterina, 20 ani

Din nou, răspunsul este da. Dacă iei anticoncepționale, măsoară-ți în mod regulat tensiunea arterială, iar dacă deja suferi de hipertensiune ar fi mai bine să renunți la pilulă. Riscul crește cu cât înaintezi în vârstă.

Dacă fumez pot sa iau pilula?

Alexandra

Dacă ai peste 35 de ani, ar fi indicat să cauți altă metodă contraceptivă sau, și mai bine, să renunți la fumat pentru că acest obicei combinat cu pilula mărește riscul incidentelor cardiovasculare, cum sunt infarctul de miocard și accidentul vascular cerebral.

Dacă ai sub 35 de ani și ești fumătoare discută cu medicul despre posibilitatea de a începe tratamentul cu anticoncepționale.

Pot folosi pilulele contraceptive pentru a amâna menstruația?

Irina, 19 ani

Da, trebuie doar să renunți la pauza dintre două blistere sau la pilulele „false” care sunt incluse în unele mărci de contraceptive. Este și o metodă de a preveni crampele, nervozitatea, durerile de cap și celelalte probleme produse de fluctuațiile hormonale. Totuși, poți lua maxim două-trei blistere la rând. După al treilea e indicat să faci pauză.

La cât timp după încetarea tratamentului am prima menstruație?

Ioana, 21 ani

Teoretic, menstruația ar trebui să vină la patru-șase săptămâni de la ultima pilula. Totuși, multe femei au ceea ce se numește amenoree post-contraceptivă, iar menstruația vine abia la două-trei luni. Dacă trec șase luni și încă nu ai menstruație e indicat să consulți un medic.

Dacă vreau să opresc luarea pilulelor, trebuie să aștept să termin blisterul?

Nina, 23 ani

Nu neapărat. Fie că te oprești la jumătatea blisterului, fie că îl duci la final, urmările sunt aceleași: o sângerare care seamănă cu menstruația, apoi reluarea ovulației la câteva săptămâni sau luni.

La cât timp după încetarea tratamentului contraceptiv pot rămâne însărcinată?

Beatrice, 22 ani

În unele cazuri ovulația apare la câteva săptămâni după încetarea tratamentului și atâta timp cât ai ovulație este posibil să rămâi însărcinată. Dacă se întâmplă, nu-ți face griji pentru sănătatea copilului. Până de curând se credea că acesta ar putea fi afectat dacă mama a luat contraceptive cu câteva săptămâni înainte de concepție. Acum medicii cred că nu există niciun risc. Totuși, este bine să ai măcar o menstruație înaintea sarcinii pentru că așa se poate calcula mai exact data probabilă a concepției, deci și a nașterii.

Oricum, sunt mici șansele să rămâi însărcinată imediat după ultimul blister de pilule. Majoritatea femeilor au o perioadă de infertilitate temporară în urma tratamentului contraceptiv.

Ce se întâmplă dacă iau anticoncepționale când sunt însărcinată?

Rodica, 24 ani

Se poate întâmpla să iei pilula un timp fără să-ți dai seama că ești însărcinată. Se întâmplă multor femei, mai ales dacă uită să ia una sau mai multe pastile, și medicii nu au motive să creadă că fătul ar putea fi afectat. Totuși, să nu uităm că pilula conține cantități mari de hormoni. Dacă ai aflat că ești însărcinată oprește imediat tratamentul cu anticoncepționale.

Sursa: Întrebări și răspunsuri despre anticoncepționale : Sănătate : Unica



• OPORTUNITĂȚI, ANUNȚURI •

Concurs Național de Oratorie în Republica Moldova

A venit timpul când ceea ce spunem și cum spunem contează. O generație care se respectă își construiește viitorul pe valori precum: respectarea opiniei, libertatea exprimării și dezvoltarea personală și profesională. Oratoria le însumează pe toate și, însoțită de entuziasmul celor tineri, poate aduce schimbare de atitudine, mentalitate și stil de viață.

Concursul Național "Oratorul Anului 2011" este menit să premieze și să promoveze tinerii cu vocație oratorică ai noii generații. Evenimentul oferă posibi-

litatea de a participa tuturor doritorilor cu vârsta cuprinsă între 16-23 de ani cu aspirație spre a se face auziți și descoperiți.

Organizat cu ocazia Zilei Oratorului (20 decembrie), care a devenit o tradiție în Republica Moldova, concursul se desfășoară în etape până la data de 17 decembrie — ziua concursului în sine. Astfel, doritorii se pot înscrie online pe site-ul www.orator.md, după care urmează preselecția, când participanții intră în competiție cu un discurs de 2 minute la tema "Pasiunea mea este...".

Originalitatea discursului, stilul și abilitățile de oratori, vor fi criteriile după care vor fi selectați participanții din etapa finală a concursului. Pe toată perioada de pregătire pentru concurs, aceștia vor beneficia de asistența și ajutorul unui mentor desemnat de către Clubul Oratorilor din rândul membrilor clubului. Toată lumea are de câștigat: prietenie, experiență, cunoștințe în domeniul oratoriei, ieșire din anonim și... premii. De desemnarea câștigătorilor va



avea loc pe două categorii de vârstă (16-19 și 20-23 de ani).

Detalii despre desfășurarea concursului, programul zilei de 17 decembrie și numele participanților din etapa finală vor putea fi accesate pe site-ul www.orator.md.

**Nimic nu te oprește.
Meriți aplauze.
Vorbește!**



Parteneri:



Concurs „Cel mai bun poster și slogan anti-discriminare”

Centrul de Informare în domeniul Drepturilor Omului anunță concursul „Cel mai bun poster și slogan anti-discriminare”.

- La concurs pot participa toți tinerii cu vârsta cuprinsă între 16-25 ani.

- Lucrările trebuie să fie realizate pe suport de hârtie în format A2 (în cazul unui desen) sau în format electronic (CorelDraw, Photoshop, JPG, GIF). Pe o foaie separată se va explica semnificația posterului și a sloganului. La fel, vor fi indicate următoarele date cu caracter personal:

- numele și prenumele
- instituția de învățământ/ocupația
- adresa de domiciliu, numărul de telefon, adresa de e-mail
- ziua, luna, anul nașterii



Cele mai bune lucrări vor fi premiate cu 3 burse de stagiere la Centrul de Informare în domeniul Drepturilor Omului.

Termen limită pentru dosare: 30 noiembrie 2011

Posterele vor fi expediate și/sau depuse la următoarea adresă: C.P. 1678, MD-2045, Chișinău

Lucrările în format electronic vor fi expediate prin poșta electronică la adresa concurs@cido.org.md, cu mențiunea „pentru concurs”.

Pentru informații suplimentare:

Natalia Ghilașcu,
tel: 069803996,

e-mail:

concurs@cido.org.md

Sursa:

www.civic.md



Buletinul informativ „FĂRĂ TABU” este editat cu sprijinul financiar UNFPA și contribuția membrilor rețelei de educatori de la egal la egal „Y-PEER”. Se distribuie în format electronic.

Editor **Anna SUSARENCO**
Redactor **Sandina DICIANU**
Design **Oleg ZAHARCIUC**

Adresa: Casa ONU, Biroul UNFPA,
str. 31 August, 131, et. IV, Chișinău, MD-2012
Tel.: 22.00.45, 21.40.02; fax: 21.40.03
www.unfpa.md